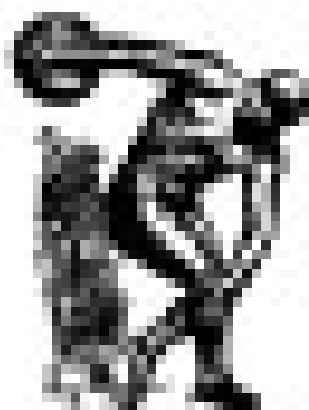




短期体育干部训练

田径初级指导员教材

中华人民共和国体育运动委员会体育学校司編著



陸軍各青年團團長

田徑初級指導員教材

中華民國陸軍大學校陸軍教育訓練部編印

短期体育干部訓練

田徑初級指導員教材

中華人民共和國体育运动委员会

体育学校司編著

人民体育出版社

統一書号：7015·499

短期体育干部訓練
田徑初級指導員教材

中華人民共和國体育运动委员会
体育学校司編著

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

元

787×1092 1/32 39千字 印張 2 $\frac{12}{32}$

1957年11月第1版

1957年11月第1次印刷

印数：一—17,000

定价〔8〕0.24元

責任編輯：王培元 封面設計：喜 棟

統一書號：7105·499

定價〔8〕0.24 元

目 錄

前 言.....	1
一、体育协会一般知識.....	2
二、劳卫制一般知識.....	6
三、簡單的运动生理卫生常識.....	10
四、指導員的簡單常識.....	20
五、田徑运动的基本技术.....	25
附：業余初級指導員訓練班田徑运动教学大綱.....	65

前 言

(一) 为了解决短期干部訓練教学上的需要，我們根据一九五六年四月頒發的业余初級指導員訓練班田徑运动教学大綱，編寫了这本教材。

(二) 各地体委、工会以及厂礦、企業、机关、学校、农村等基層單位訓練体育積極分子、培养田徑运动初級指導員，可根据此教材進行教学，學員也可以把它做为学习材料。

(三) 我們在編寫教材的同时，对原教学大綱，也做了一些修改，現將大綱附于教材的后面，以供教学上的参考。

(四) 本教材的教学时数，可根据大綱中所規定的教学时数進行。

(五) 由于初次編寫这种教材，缺乏經驗，加以時間緊迫，未能广泛地征求各方面的意見，缺点和錯誤的地方定會不少，希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中華人民共和國体育运动委员会体育学校司

一九五七年·八月北京

一、体育协会一般知識

(一) 基層体育协会的性質和任务

基層体育协会是根据自願原則建立起來的群众業余体育团体，是各產業（職業）系統的体育协会的基層組織。这就是說：群众自願地組織起來，按照章程的規定选出自己的領導機構——理事会，利用業余時間，有領導地進行体育工作，帶動更多的人参加体育活动，这样的組織就叫做体育协会。加入体育协会完全是自願的，不能強迫命令，因为只有根据自願原則，才能使体育协会真正成为群众自己的組織，才能使會員自覺地遵守协会的章程，执行协会的決議。

基層体育协会的任务是：吸引和組織人民群众参加体育运动，鍛煉身体，增強體質，并通过体育运动，对群众進行共產主义教育，培养他們成为身体健壯，劳动積極的公民，为建設和保卫社会主义祖国，貢獻最大的力量。

(二) 基層体育协会的組織領導 機構和工作內容

會員大会或會員代表大会是基層体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会，討論和批准理事会的工作計劃和总结報告；審查經費預算；批准关于會員的处分；頒發劳卫制証章、証書。

理事会人数由會員大会或會員代表大会决定，任期一

年。理事会直接組織和領導体育协会的全部活动。理事会选出体育协会的主席、副主席和秘書。

理事会是一个工作机构，下設运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部進行工作，各設部長一人，分別由理事兼任，必要时可設副部长。

各部的工作内容如下：

1. 运动部：

- (1) 組織运动競賽，訓練运动队和等級運動員；
- (2) 举办体育訓練班或講習会，訓練業余指導員和裁判員，并監督他們的工作；
- (3) 协同医療机构進行医务監督；
- (4) 統計运动成績和等級運動員的人数。

2. 群众体育部：

- (1) 發展會員，進行体育运动的宣傳教育工作；
- (2) 按期收会費；
- (3) 負責組織不屬於其他各部的群众体育活动（如开展广播体操、举办旅行、參觀、野营、行軍等）；
- (4) 統計参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部：

- (1) 領導劳卫制的訓練和測驗工作；
- (2) 訓練有关劳卫制的測驗人員、技术指導員和鍛煉小組長；
- (3) 搜集和編寫劳卫制的宣傳資料；
- (4) 統計参加劳卫制鍛煉、測驗的人数和达到各級标准的人数。

4. 总务部:

(1) 編制預算, 管理会費及其他經費收支;

(2) 在行政、工会和青年团組織的帮助下, 組織义务劳动; 修建运动場地; 購置运动設備; 保管并修理运动場地及各种运动器械。

总之, 基層体协理事会和各个部門的工作, 必須适应各个單位的实际需要。根据基層的情况, 目前体育活动基礎較差的体协, 可以先根据活动开展的情况, 設立几个單項运动隊進行工作; 体育活动基礎較好的体协, 可以建立各种單項运动部, 或在运动部下設單項运动小組。选拔各种單項运动爱好者 (一般应是运动隊長和鍛煉小組長) 担任工作, 集中領導各个單項运动隊的訓練、競賽、場地分配等工作。理事会的一些理事也应根据各个人的不同爱好和特長, 分別領導各項运动部的工作。

(三) 体育协会會員的權利、義務

1. 會員的權利:

- (1) 有选举权和被选举权;
- (2) 对体育协会的工作提出批評和建議;
- (3) 使用体育协会的公共体育設備和器材;
- (4) 代表本协会参加競賽和体育表演等活动。

2. 會員的義務:

- (1) 經常参加体育鍛煉, 不断提高运动技术水平;
- (2) 積極参加劳卫制鍛煉, 爭取通过劳卫制标准;

(3) 努力提高政治覺悟，爭取成為生產、工作、學習和遵守紀律的模範；

(4) 按時繳納會費。

各級體育協會必須遵重和保障章程中規定的會員的權利，每一個會員都要認真地履行自己的義務。只有這樣，體育協會才能充分發揮作用。

(四) 基層體育協會的基本工作方法

要做好基層體育協會的工作，必須在黨的領導下，依靠基層工會(或行政)的具體領導和青年團組織的緊密配合，充分發揮會員的積極性和創造性。理事會的工作計劃和經費預算應報請工會委員會審查批准，並征求青年團組織的意見，還要通過會員討論，廣泛地吸收群眾的意見。計劃執行的情況，要經常地向工會和團組織匯報。工作中的重大問題，如體育活動的時間問題等，必須提請工會來解決。隨時注意會員的思想情況和參加活動的情況，了解群眾的要求，聽取群眾的意見，不斷地改進工作。因此，應加強對各個車間(部門、系班、生產隊)體育組織的領導，幫助解決工作中的困難，建立必要的會議、匯報制度。運動隊隊長和鍛煉小組長，是基層體育協會的骨幹，要不斷提高他們的工作能力，充分地依靠他們，放手讓他們工作，並通過他們，保證領導和群眾的聯繫。

二、劳卫制一般知識

(一) 劳卫制的目的和任务

劳卫制是我国“劳动和卫国”体育制度的简称，它是根据苏联体育工作的先进經驗和我国的具体情况制定的，是一种科学的和富有爱国主义思想的体育制度，它是我国体育制度的基础。

劳卫制的目的是要增进劳动人民的健康，使我们的身体得到全面发展，更好地参加社会主义建设和保卫祖国的各项工作。

(二) 劳卫制的组成和内容

劳卫制是根据循序漸進地全面发展体能的原則制定的，它由以下三个級別組成：

1. **劳卫制少年級：**它的任务是全面发展少年的体能，促進他們身体的正常發育，培养他們系統地参加体育运动的兴趣。它的对象是13—15歲的少年。

2. **劳卫制一級：**它的任务是保証全面发展青年和成年人的体能，引導他們積極地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的16歲以上的青年和成年人。根据不同年令人的生理特点，又分为男女各四組，其中男子18—30歲，女子18—25歲兩組的标准最高，因为这个歲数的人，身体已經發育到

最好的程度。

3. **劳卫制二級**：它的任务是進一步全面發展青年和成年人的体能，并且提高運動員的技术水平。它的对象是已达到劳卫制一級标准的青年和成年人。它根据不同年龄人的生理特点，又分为三組，其中男子17—30歲、女子17—25歲兩組的标准訂得最高。

参加劳卫制的人应当参加規定的項目标准的測驗，并听“中国的体育运动”和“卫生常識”等專題报告。

(三) 劳卫制的优越性

1. 具有明確的目的性和鮮明的爱国主义思想。劳卫制的任务，就在于使每个参加的人通过全面鍛煉，养成一副強健的体魄，更好地進行積極的、創造性的劳动，把我国建設成一个偉大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我們的敌人。因此它就把体育运动和国家的社会主义建設更緊密地联系起來，这样也就会推动我們为了崇高的理想去積極地、自覺地参加体育运动。

2. 劳卫制的鍛煉是全面的，它可以全面地發展我們的身体各部分，可以訓練我們的速度、灵敏、力量、耐久以及培养跑、跳、投擲、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面鍛煉所收到的效果，当然远不是進行任何單項运动所能得到的。

劳卫制也是提高各項运动技术的基础，一个運動員必需進行身体全面訓練，才能提高技术水平。所以，我国的运动

員等級制度，規定了運動健將、一級、二級運動員都要達到勞衛制二級及格標準，三級運動員要達到勞衛制一級及格標準，少年級運動員要達到勞衛制少年級標準，這是很重要的。

3. 勞衛制對不同的性別、不同年齡和不同體育運動基礎的人，根據循序漸進的原則，提出了不同的要求，這就符合了我們的身體發展的規律，符合了體育鍛煉的科學要求。

4. 勞衛制的項目多樣化，又簡單易行，標準也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照適合自己的級和組，參加鍛煉。同時，它又對參加的人提出了明確的要求，達到要求後，給予國家制發的証章、証書，這樣就使這一制度更加為廣大群眾所歡迎，也就擴大了體育運動的群眾性。

(四) 勞衛制的測驗

1. 什麼人可以參加勞衛制測驗：

凡身體無嚴重疾病，並能經常依照勞衛制項目標準進行鍛煉的人，都可以參加勞衛制測驗。但是，在參加各個項目測驗時，凡是對這些項目沒有經常訓練者；或在訓練過程中身體有不良反應者；或在測驗時期身體狀況不正常者，基層體育組織、體育教員、醫務人員、裁判員、小組長、運動隊長都有責任，也有權力暫時不讓他參加這些項目的測驗。

2. 勞衛制測驗應按下列規定進行：

(1) 在運動會上進行，但項目和要求等都要符合勞衛制

标准。

(2) 按照劳卫制的项目专门组织测验，但这种测验也应尽可能以比赛形式来进行，以便获得好的成绩。

3. 测验的期限：

劳卫制测验的最长期限规定如下：

(1) 劳卫制少年级：13至15岁整个时间；

(2) 劳卫制一级：一年；

(3) 劳卫制二级：一年半。

劳卫制测验不及格的项目，在测验期限内可以补测。

总之，劳卫制测验是一项细致的组织工作，必须有计划地结合运动季节经常进行，并须加强组织、思想领导和安全教育，做好必要的物质准备是很重要的。

(五) 劳卫制证章、证书获得者的 权利和义务

为了表扬劳卫制测验及格的人在体育锻炼上所表现的爱国主义精神，鼓励我们更好地坚持锻炼，国家体委规定发给及格少年级、一级和二级的人以各该级的证章一个、证书一张。这说明我们的身体已经获得较全面的锻炼，为劳动和卫国准备了一定的身体条件。因此，我们除了享受获得证章、证书的权利以外，要很好地执行我们应尽的义务。

1. 获得劳卫制证章、证书的人，享有下列权利：

(1) 参加从基层到全国性的体育比赛的优先权；

(2) 进专业体育学校和业余体育学校的优先权；

(3) 享受当地体育部門和所屬体育組織所規定的权利。

2. 獲得劳卫制証章、証書的人有下列义务：

(1) 努力提高自己的政治覺悟，响应国家的一切号召，積極参加建設和保卫祖国的各种工作，爭取成为劳动和卫国的模范；

(2) 積極参加体育运动，提高自己的运动技术水平；

(3) 經常向群众宣傳体育运动，并协助進行各項运动的訓練和測驗工作；

(4) 注意保存并爱护証章、証書，不借給他人。

三、簡單的运动生理卫生常識

(一) 學習运动生理卫生常識的意义

1. 体育运动对人体的影响是深刻的、多方面的，它可以促進身体健康，提高工作和學習效率。

从体育运动的表现方式看來，往往会被一些人誤解成为單純玩玩而已，而沒有正確地認識到它对促進人体健康的作用。为了說明这个問題，可以先从体育运动怎样帮助人們增進健康这个方面談起。

人体是一个完整的有机体，各部器管都是在密切地联系着和合作着。特別是中樞神經系統，它支配着各部器官的工作，它調節着整个人体的活动。中樞神經系統最主要的部位是大腦皮質，靠着它的工作才能實現我們的精神活动和思維。因此，大腦皮層乃是支配整个人体工作的高級中樞。

正確地按照教學方法，有系統地進行體育運動，能改善大腦皮質的工作，整个人體的活动又都是取決於大腦皮質的狀態如何，所以從事體育運動能增強人們的健康，提高工作能力。

其次，再看一看從事體育運動，對人體主要器官具體的影響。

心臟是一個主要由肌肉組成的器官。它的功能是靠心肌的收縮把血液壓送到全身。經常從事運動的人心臟就會增大，舉例來說，一般人的心臟大約是11—12公分（橫切面），而運動員的心臟就要增大到13—15公分。心臟的這種增大是由于心肌增厚而產生的。這樣的心臟，便能用較大的力量收縮，也就是說能將更多的血液壓送到肌肉和內部器官中去，提高人體在生產、日常生活和運動活動中的工作能力。

一般人的心臟跳動次數，每分鐘為66—72次。而運動員在同樣的情況下，則要慢的多，一分鐘約為60—50次，或40多次。很明顯，這樣的心臟是比較不容易疲勞的，也就能更好和更長久地工作。

一般人在安靜時，一分鐘內有3—5公升的血液流過心臟。在進行工作時，流過心臟的血液就會大大地增加，例如在賽跑的時候，每分鐘流過心臟的血液是40—47公升。只有經過良好訓練的運動員的心臟，才能通過大量的血液。沒有從事體育運動的人的心臟，在進行最大強度的工作時，只能通過20—25公升的血液。因此可以說明，流過心臟的血液愈多，而人也愈健康。

下面再看一看從事體育運動對改善呼吸器官工作的作